

えがお



令和8年9月30日
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

校長 藤田 暁美 養護教諭

あつ 暑さもやわらぎ、す 過ごしやすい日がふえてきました。そと で 外に出ると、
こころ 心地よい風や色づきはじめた葉っぱ、みち 道ばたのどんぐり、むし こえ 虫の声など、
あちこちで秋を見つけることができます。みなさんの周りにはどんな
あき 秋がありますか？み 見つけたら、かぞく ともだち はな 家族や友達と話してみてくださいね。



感染の疑いのある嘔吐物等の処理について

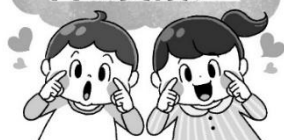
◆学校における処理方法について

嘔吐物等で衣服などが汚れた場合は、校内での集団感染を予防するため、学校では洗わずにそのままご家庭へお返しします。また、他の児童の持ち物に付着してしまった場合については、嘔吐してしまった児童のご家庭にお渡しし、洗濯をお願いします。感染性胃腸炎の可能性を考慮して、このような対応を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

◆家庭における処理方法について（注意点）

- 1 嘔吐物や便には大量のウイルスが含まれていますので、使い捨ての手袋とマスクの着用をしてください。
- 2 塩素系漂白剤を0.1%に薄めたもの（ペットボトル500mlの水に対して、キャップ2杯）で5～10分間浸す、又は、85℃以上の熱湯で90秒浸して消毒します。消毒ができれば他のものと一緒に洗濯しても大丈夫ですが、念のため別に洗うと安心です。
※塩素系漂白剤での消毒の場合、衣類の色落ちの可能性があります。
- 3 処理を行うために使用した場所も消毒してください。
- 4 処理をした後は、丁寧に手洗い、うがいをしてください。

10月10日は
め あいご
目の愛護デー



10 を右に回転させると眉毛と目のように見えることから、
10月10日は目の愛護デーです。
この機会に、め たいせつ ほうほう かんが
目を大切にする方法を考えてみましょう。

め
目にやさしい
せいかつ
生活の
ポイント

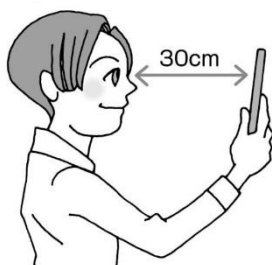


- ◎◎ 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- ◎◎ 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといーよ
- ◎◎ 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- ◎◎ 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

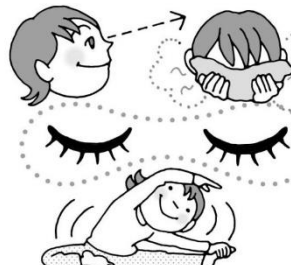
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない

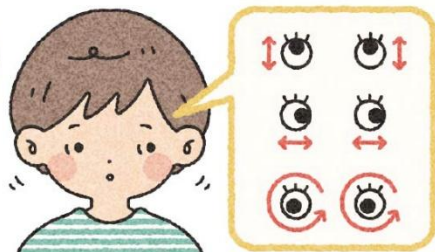


ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

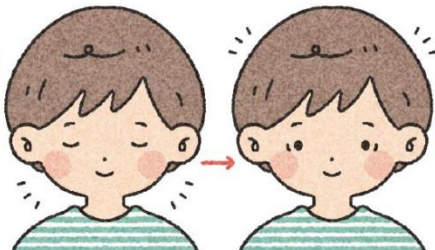
目を動かす



と遠くを見る



まばたきをする



目を温める

